

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 799.311.21

М. И. Асафьев

M. I. Asafey

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF EMOTIONAL STABILITY IN SHOOT SPORT

Аннотация. В статье рассмотрены категории «соревновательная деятельность» и «эмоциональная устойчивость». Выявлены вопросы психологической подготовки при занятиях спортом, изучена специфика стрелкового спорта как одного из самых требовательных к психологическому состоянию человека. Обозначена проблема распространения стрелкового спорта среди широких слоев населения, проанализированы вопросы влияния темперамента на соревновательные достижения, а также вопросы предрасположенности к стрельбе.

Summary. The article discusses the categories of «competitive activity» and «emotional stability». The issues of psychological training in sports were identified, the specifics of shooting sports were studied as one of the most demanding persons to the psychological state. The problem of the spread of rifle sports among the broad segments of the population is indicated, the issues of the influence of temperament on competitive achievements, as well as the issues of predisposition to shooting are analyzed.

Ключевые слова: стрелковый спорт, эмоциональная устойчивость, темперамент, соревновательная деятельность.

Keywords: shooting sport, emotional stability, temperament, competitive activity.

Любой спорт сводится к соревнованию — стремлению кандидатов пре-
взойти друг друга и доказать свое мастерство. В спортивном противоборстве
спортсмен нацелен одержать победу над соперником и установить рекорд —
т. е. достичь невозможного ранее результата. В таких условиях соперниками
для спортсмена становятся не только другие кандидаты, но и он сам, его фи-
зиологический предел. Спортсмен стремится достичь этот предел или даже
превзойти его. Эти действия должны строго контролироваться самим спортсме-
ном в силу существования ряда установок спортивного поведения и контроля
за его исполнением со стороны специальных лиц (арбитров, рефери и т. п.).

Неудивительно, что в подобных условиях спортсмен испытывает серьез-
ное эмоциональное давление — нередко случаи срывов и иных последствий

стресса. По этой причине эмоциональная устойчивость, средства и методики, ее повышающие, крайне важны в спортивной деятельности, т. к. атлет, пострадавший от «выгорания», с крайне низкой вероятностью сможет продолжить действовать на пределах своих возможностей, добиваться качественных результатов. Перестав достигать наилучших результатов, человек теряет возможность исполнить главную задачу спорта — победить в общечеловеческом соревновании.

Оценка спортивных способностей происходит исходя из трех оснований:

- предрасположенность к определенному виду спорта;
- объективная первичная оценка способностей с целью прогнозирования вероятного достижимого максимума;
- способы наиболее эффективного развития и компенсации недостатков, мешающих освоить спортивную дисциплину [1, с. 10].

Необходимо проведение тренировочных мероприятий, призванных раскрыть природные способности человека, добиваться прогресса в овладении спортивными навыками. Это невозможно без сознательного отношения тренируемого, выраженного в соблюдении рекомендаций и выполнении комплекса упражнений. Без развития природных способностей он не выйдет на профессиональный уровень. Особенно это заметно в технически сложных видах спорта, например в стрельбе.

Стрельба требует соблюдения двух атрибутов — хорошее зрительное восприятие и достаточный уровень владения собственным телом. Но обладая соответствующей физиологией, лицо, решившие заняться стрельбой, обязаны овладеть техникой пристрелки винтовки, представлять влияние ветра и влажности на отклонение пули, изучить способы стабилизации и стояки, необходимые для фиксации винтовки или пистолета. Все это потребует не одного десятка часов тренировок, и в том числе теоретического обучения [2, с. 35]. В таких условиях спорт становится крайне требовательным к эмоциональному состоянию человека — его готовности прилагать должную степень усилий для овладения спортивными навыками. В целом каждый здоровый человек способен овладеть спортивными навыками, однако наряду с физиологической предрасположенностью необходимо говорить и о психологической предрасположенности к тому или иному виду спорта.

Психологическую предрасположенность в соревновательной деятельности можно описать как наличие у человека психологических черт, влияющих на эффективность освоения спортивных дисциплин. При обучении человек вырабатывает собственный подход к овладению спортивными навыками. Выбор методов в большинстве случаев весьма четко коррелирует с темпераментом [3, с. 103]. Можно уверенно заключить, что спорт в высшей степени проявляет темперамент человека, позволяет ему наглядно реализоваться на практике.

Сангвиникам свойственна быстрая реакция и высокая скорость движений, в силу чего такие спортсмены склонны к большей активности, хорошо адаптируются и любят проявлять собственные способности на практике. По этой причине им весьма легко даются базовые основы упражнений, но отточить их до совершенства чаще всего они не желают. Частая смена деятельности приводит к освоению дисциплины комплексным подходом, что влияет на качество выполнения отдельных ее элементов. Хорошие способности к мобилизации сил своего организма приводит к стабильным результатам и высоким спортивным достижениям. Однако спортсмен чрезмерно полагается на свои волевые качества, а не на навыки.

Холерики обладают положительными чертами сангвиника, которые дополняются чрезмерным возбуждением, эмоциональностью и нередко желанием проявить собственный подход к дисциплине. В таких условиях ему еще сложнее осваивать спортивную дисциплину классическими методами, они подвержены высоким эмоциональным реакциям на провалы. Вместе тем они склонны вырабатывать собственный авторский подход к обучению, который лучше всего подходит именно им, выходя на собственные пределы при пиках эмоционального состояния. Однако холерики подвержены стрессам и склонны к конфликтам. Это в совокупности приводит к готовности спортсмена бросить все начинания после череды поражений и сложностей.

Флегматики наиболее дисциплинированы, спокойны и традиционны в своем обучении. Не имея склонности к смене деятельности, они хорошо осваивают дисциплину, отрабатывая до совершенства каждое ее упражнение. Хорошо переносят трудности, имеют высокую эмоциональную стабильность — всегда находятся в готовности действовать. Вместе с чем инертны, редко прибегают к изматывающим тренировкам, не стремятся «преодолеть себя», что приводит пусть и к стабильным, но достаточно средним результатам спортивной деятельности. Лишь со временем, благодаря своей усидчивости и способности хорошо осваивать спортивную дисциплину, они достигают высоких результатов за счет отлично отточенных навыков.

Меланхолик — самый вялый и медлительный из всех темпераментов. Он довольно редко занимается спортом, особенно таким, где требуется большая активность. Предпочитает посмотреть спорт по телевизору, но и то для этого, чтобы в сравнении почувствовать собственный комфорт и покой. С интересом меланхолики смотрят особо зрелищные и масштабные виды спорта — крупные олимпиады, чемпионаты по спортивным танцам, фигурное катание. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как спортивная стрельба, шахматы и т. д.

Исходя из вышесказанного, становится понятным, что темперамент оказывает воздействие на спортивную технику, реализацию навыков спортсмена.

Можно спрогнозировать реакцию на проблему, с которой столкнется конкретный спортсмен при овладении спортивными навыками и их исполнении. На основе темперамента мы можем говорить о степени эмоциональной устойчивости спортсмена к определенному виду проблем и сложностей. Возвращаясь к теме стрельбы как технически сложной дисциплины хотелось бы разобрать психическую составляющую данного вида спорта.

В силу равенства спортивного инвентаря и малой требовательности к большей части физиологических характеристик стрельба, а в особенности спортивная стрельба, становится в большей степени соревнованием не тел, а умов спортсменов. В силу чего данный спорт крайне требователен к эмоциональной устойчивости из-за высокого уровня затрат нервной энергии. Необходимы тщательная концентрация внимания, достижение высокого уровня координации, сенсомоторики, контроль своих чувств и ощущений, возможность корректировки своего поведения как в обычных ситуациях, так и в случае стресса [4, с. 66].

По этой причине успешность спортсмена в стрельбе зависит от множества факторов: высокой работоспособности вне зависимости от уровня утомления; возможности выдерживать постоянные нагрузки, будучи готовым к кратковременному их повышению в любой момент; способности саморегулировать собственное поведение и деятельность; внутренней дисциплины; психической и эмоциональной устойчивости, позволяющей компенсировать отрицательные состояния, в том числе эмоции; высокой волевой мобильности и адаптивности, способности принимать наиболее эффективные решения в любом состоянии и на любом этапе деятельности [5, с. 22]. Все вышеописанное требует высокого уровня психоэмоциональной устойчивости, которая не является врожденным атрибутом человека.

Все указанные качества можно развивать путем тренировок. В таких условиях увлеченность физической подготовкой, отработкой упражнений по освоению технических атрибутов деятельности может приводить, и часто приводит, к отсутствию необходимого уровня психологической подготовки [6, с. 169]. В тяжелых условиях спорта это может приводить к серьезным проблемам, которые отразятся на всей дальнейшей жизни человека. Спортивные соревнования требуют от спортсмена максимальной мобилизации сил, как физических, так психологических, обосновывая необходимость тщательной подготовки путем тренировок.

Важно отметить, что все вышеназванные черты обладают универсальностью, любой здоровый человек способен освоить мастерство спортивной стрельбы. Возможность достижения успехов напрямую зависит от уровня эмоциональной стабильности спортсмена, которая выступает важнейшим фактором как в самой стрельбе, так и в подготовительных мероприятиях.

1. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте : метод. рекомендации / сост. И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин. Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. 43 с. [Вернуться к статье](#)
2. Зотин В. В., Мельничук А. А. Современные тренажеры для стрельбы в подготовке спортсменов в стрелковых видах спорта // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы V Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Воронеж, 17–18 июня 2021 г. Воронеж : Элист, 2021. С. 34–38. [Вернуться к статье](#)
3. Повышение эмоциональной устойчивости юных стрелков / С. С. Матвеев [и др.] // Известия Тульск. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 99–106. [Вернуться к статье](#)
4. Балакирева Ю. С., Адушкин В. А. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Юность. Наука. Культура : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф., Саранск, 16 дек. 2021 г. / редкол.: Г. П. Кулешова (отв. ред.) [и др.]. Саранск : ООО «ЮрЭксПрактик», 2022. С. 65–67. [Вернуться к статье](#)
5. Аркатов А. Д., Бекетов А. Н., Бекетов И. Н. Спортивная стрельба // Наука молодых — будущее России : сб. науч. ст. 6-й Междунар. науч. конф. перспективных разработок молодых ученых, Курск, 9–10 дек. 2021 г. / Юго-Западный гос. ун-т. Курск, 2021. С. 20–22. [Вернуться к статье](#)
6. Прекина Т. А., Рогожникова А. В. Барьер выстрела — контроль над эмоциональным состоянием стреляющего // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. материалов Всерос. конф., Орел, 21 мая 2021 г. / Орлов. юрид. ин-т МВД России им. В. В. Лукьянова. Орел, 2021. С. 167–171. [Вернуться к статье](#)